



UNA AFECCIÓN COMUN CON REMEDIO

## Esto es lo que hay que hacer para que el ajo no te repita

Las sustancias sulfuradas son las responsables de que nos repita tras consumirlo, ocasionando síntomas de lo más desagradables durante todo el día. Estos son los trucos para evitarlo

Sonia Fernández

CONTACTO

Lun, 28 Oct 2019 - 05:00 H.

Tiempo de lectura: 5 min

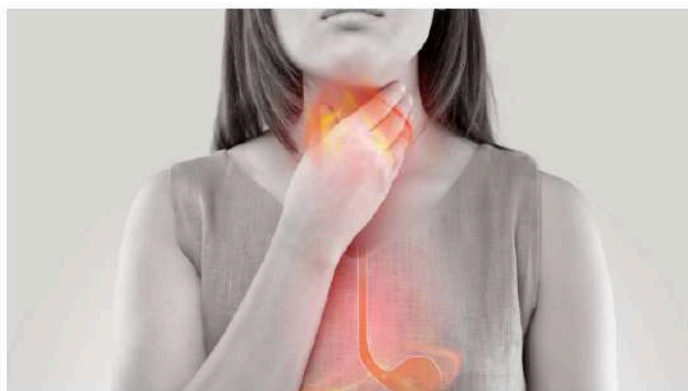


Foto: iStock.

El **ajo** es uno de los **ingredientes estrella de nuestra gastronomía**, ya que protagoniza un sinfín de elaboraciones, algunas de las cuales son toda una institución de nuestro recetario, como el gazpacho, el salmorejo, el alioli o la sopa de ajo, a los que confiere intensidad aromática y mucho gusto. No obstante, este ingrediente tiene una curiosa y molesta capacidad, sobre todo cuando se consume en versión cruda, que conlleva que muchos comensales tengan una relación complicada con él: provocar una digestión de lo más movidita, recordándonos que lo hemos comido durante tres o cuatro veces al día, es decir, **repite o provoca reflujo gastroesofágico**. Según la Sociedad Española de Patología Digestiva (**SEPD**), "una de cada cinco personas sanas presentan signos de reflujo gastroesofágico. No se considera una patología en sí misma, puesto que es una situación que ocurre en las personas sanas **varias veces al día** y, sobre todo, después de las comidas o estando acostado".

Consiste "en el ascenso del contenido gástrico al esófago, ocasionado por la relajación repetitiva y momentánea del esfínter esofágico, la debilitación de la válvula o la alteración anatómica como una hernia de hiato. La principal consecuencia es la **sensación de ardor**, desde el estómago hacia la boca.

Aunque también ocasiona el retorno sin esfuerzo de los contenidos gástricos hacia la faringe sin náuseas o arcadas y otros, que son menos frecuentes, como las flatulencias o la distensión del abdomen. Las **alteraciones del sueño**, que padecen más de la mitad de las personas que tienen reflujo, producen una disminución importante en la calidad de vida. Todo ello puede inducir al paciente a desarrollar otras patologías, como la depresión y la ansiedad".

Pero ¿por qué nos repite el **ajo**? Las responsables son las **sustancias sulfuradas que contiene**, en especial la alicina y al disulfuro de dialilo, pues generan una serie de reacciones químicas durante el proceso de metabolización del organismo. De este modo, a las **seis horas** de haberlo consumido, entra en acción el **disulfuro de dialilo**, que es el responsable de que esto suceda.

Sin embargo, parece que no está todo perdido y es posible comer el ajo sin tener la sensación de volver a sentir su sabor en la boca varias veces al día. Al menos, es lo que nos explica la **Asociación del Ajo Morado de Las Pedroñeras**, que comparte con nosotros algunos consejos para que este producto nos haga disfrutar de todas sus bondades sin tener que preocuparnos por sus consecuencias. ¿Cuáles son?

## Tips para que no repita

Una de las claves es consumir **ajos recientes y frescos**, que son los que no suelen repetir. De hecho, "los viejos son los que provocan ese desagradable efecto con más frecuencia al tener mayor cantidad de sustancias organosulfuradas, que son, tal y como hemos comentado, las responsables de que repita". Así que lo ideal es comprar los ajos en función de nuestras necesidades, desechando la idea de tener remanente en nuestra despensa para que se vayan secando.

**Escaldarlo tres veces en agua fría** se presenta como un remedio eficaz para restar potencia a las sustancias que provocan el reflujo gastroesofágico. "El sistema es fácil: echamos los dientes de ajo pelados en una cazuela con agua fría. Cuando

rompa a hervir, la tiramos y añadimos nuevamente agua fría. Repetimos la operación tres veces". El resultado son **ajos semicocidos**, que podemos utilizar en nuestras recetas y **guisos** sin preocuparnos por sus consecuencias postreras. Otra opción es **retirar la parte interna del ajo** o, lo que es lo mismo, el germen, que es la que más reflujo ocasiona. Todos contienen en su interior una porción central, que habitualmente es verde, si bien es cierto que dicho tono depende de su edad. Así que si la retiramos, problema resuelto. Para ello, "basta con abrirlo de manera longitudinal y extraer la parte interior". Claro que solo es un procedimiento válido para las **variedades más nuevas**, pues las viejas seguirán repitiendo pese a que se retire el germen interior".

Precocinarlo un poco es igualmente un truco con bastantes resultados. Dicha asociación aconseja introducir los ajos en el **microondas a media potencia durante unos segundos**. De esta manera, el gusto resultante es más suave y, por lo tanto, no repite. Incluso "podemos preparar un original aperitivo a base de ajo cortando la cabeza por la mitad. Después, horneamos ambas mitades espolvoreadas con hierbas aromáticas durante 1 hora a 180 grados. El ajo queda listo para consumir, **cremoso como la mantequilla y no repite**". No obstante, también tenemos la opción de **confitarlos en aceite**. Esta técnica permite "guardarlos en un frasco en la nevera y tenerlos disponibles tanto para las recetas que requieren la versión cruda como para los guisos y estofados".

Si estos trucos no funcionan, no es necesario condenar al ostracismo este ingrediente, pues podemos experimentar con otras variedades de composición menos potente como, por ejemplo, el **ajo negro**. Tal y como explica dicho organismo, "es una variedad que se fermenta durante sesenta días, cuyo proceso transforma su textura, sabor y olor. El resultado es un producto delicioso, que regala **matices afrutados y florales que recuerdan al regaliz**, el cual admite multitud de recetas".

Pero si es demasiado tarde y el ajo está haciendo de la suyas en nuestro estómago y aliento, hay solución. Al menos es lo que se deduce de un **estudio** publicado en el 'Journal Food Science'. Según este, basta con beber un vaso de **leche entera**, ya que esta reduce la concentración de alil metil sulfuro, que, tal y como

hemos comentado, es el causante de los molestos síntomas. Sin embargo, "cualquier **bebida o alimento con alto contenido de agua y/o grasa** puede ayudar a reducir el mal olor en el aliento y los síntomas después de la ingestión de ajo o enmascarar su sabor durante la comida. Para mejorar el efecto desodorizante, deben mezclarse **antes de la ingestión**".